

## ***We can assist if you.....***

- Wish to organise a culturally appropriate assessment
- Require transcultural mental health training for your staff
- Need specific cultural information in relation to a consumer or cultural group you are working with
- Wish to organise a workshop on a particular mental health issue in your community
- Want to develop positive mental health promotion, prevention or early intervention strategies in your community
- Are looking for books, articles and resources on transcultural mental health issues
- Need advice on cross-cultural service development issues
- Need culturally appropriate psychoeducation for a consumer and/or their family members.

## **Contact details**

Service hours: 8.30am to 5.00pm  
Monday to Friday

Phone: (07) 3167 8333

Fax: (07) 3167 8322

Toll free: 1800 188 189  
(outside metropolitan area)

Email: [tccs@health.qld.gov.au](mailto:tccs@health.qld.gov.au)

Web Site: [www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/](http://www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/)

Qld Transcultural Mental Health Centre  
519 Kessels Road Macgregor Q 4109  
PO Box 6623 Upper Mt Gravatt Q 4122

**The Queensland Transcultural Mental Health Centre (QTMHC) is an information, referral, resource and clinical consultation service provided by the Queensland Government.**

**QTMHC is a state-wide service**

**Services are provided free of charge**



**Queensland  
Government**  
Queensland Health

# **Queensland Transcultural Mental Health Centre**

## **Our Mission:**

*To work in partnership with mental health services, ethnic communities and other agencies to improve the quality, accessibility and appropriateness of services and promote the mental health and wellbeing of culturally and linguistically diverse communities in Queensland.*

*The QTMHC works with consumers and their families and mental health workers to ensure that mental health services provided are culturally and linguistically appropriate. It does this through the provision of information, resources, training, program development and clinical consultation services across the state.*

*The Centre has a number of programs and services:*

### **Clinical Consultation Service**

QTMHC provides specialist clinical consultation services through clinical specialists and bilingual mental health consultants, covering over 60 language and cultural groups. The service provides information, advice and referral options to mental health service providers, consumers and their families and other service providers on clinical issues relating to consumers from culturally and linguistically diverse backgrounds.

### **Resource Development**

QTMHC promotes and develops a range of resources to assist health workers in their work with consumers from culturally and linguistically diverse backgrounds.

### **Mental Health Promotion, Prevention and Early Intervention**

In partnership with a wide range of organisations QTMHC co-ordinates a range of programs and activities focusing on reducing stigma and increasing mental health literacy and resilience in multicultural communities. The program employs bilingual mental health promoters to work with multicultural groups to strengthen their inherent cultural practices to promote mental health.

### **Library and Multilingual Resources**

QTMHC has an extensive resource library of books, articles, manuals, videos and audio tapes on a diverse range of transcultural mental health issues as well as multilingual consumer information on various mental health issues.

Visit our website to have a look at our resources:  
[www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp](http://www.health.qld.gov.au/pahospital/qtmhc/default.asp)

### **State-wide Multicultural Mental Health Co-ordinators Program**

QTMHC works in partnership with district mental health services across the state through multicultural mental health co-ordinator positions based in mental health services focusing on facilitating culturally appropriate mental health care to consumers and their families as well as liaison with local multicultural groups.

### **Consumer and Carer Participation**

QTMHC works with a network of consumers and carers from culturally and linguistically diverse backgrounds to ensure input into QTMHC programs and services as well as in broader policy and program areas.

### **Policy and Service Development**

QTMHC has an ongoing and strategic role in policy and service development in mental health and related areas at the state and commonwealth government levels.

### **Research**

The Centre promotes collaborative research partnerships with academics, mental health workers and multicultural communities to further develop and contribute to the evidence base in transcultural mental health.

### **Education and Development**

The QTMHC education program focuses on building the cultural competency of the mental health workforce as well as building the mental health literacy of multicultural sector organisations and groups.

يمكننا مساعدتك في حال كنت .....

我們可以幫助你,如果你 .....

Možemo vam pomoći u slijedećim slučajevima:

- قلقاً بشأن مسألة متعلقة بالصحة العقلية تخصك شخصياً أو تخص أحد أفراد عائلتك أو صديق لك.
  - تحتاج للمساعدة في شرح المسألة المتعلقة بالصحة العقلية الخاصة بك لأفراد من عائلتك.
  - تحتاج للمساعدة في شرح لمسائل تختص بخلفيتك الثقافية لخدمة الصحة العقلية التي تقوم على تقديم العلاج والرعاية لك.
  - تحتاج لمعلومات بلغتك حول مسائل متعلقة بالصحة العقلية.
  - تحتاج لمعلومات حول الجهة التي ينبغي التوجه إليها طلباً للمساعدة.
  - ترغب في تنظيم ورشة عمل في مجتمعك حول مسألة معينة تتعلق بالصحة العقلية.
  - ترغب في بحث نشاطات توعية إيجابية تختص بالصحة العقلية في مجتمعك.
  - ترغب بالمشاركة في نشاطات تشمل أفراداً كانت لديهم تجارب شخصية تتعلق بالصحة العقلية ويسهموا في تخطيط وتطوير برامج وخدمات الصحة العقلية.
- لمزيد من المعلومات، الرجاء الاتصال بمركز كوينزلاند للصحة العقلية عبر الثقافات على الرقم 3167 8333 (07) أو الرقم 1800 188 189 (مكالمة مجانية من خارج محيط بريزبن). وإذا كنت لا تتحدث الإنجليزية، الرجاء الاتصال بالرقم 13 1450 لطلب مترجم يتحدث لغتك وطلب الاتصال بالرقم 3167 8333 (07) (نحن نتكفل بسداد تكلفة استخدام المترجم).

- 對自己,家人或朋友的精神健康有所憂慮
- 需要有人幫助你向家人解釋你的精神健康問題
- 需要有人幫助你向為你提供治理和護理的精神健康服務機構解釋你的精神健康問題
- 需要得到用你的語言提供的精神健康資料
- 需要得到去哪裡尋求幫助的資料
- 希望在你的社區中安排一個針對某種精神健康問題的工作坊
- 希望在你的社區中討論正面的精神健康宣傳活動
- 希望參加有曾經經歷精神健康問題的人參與的活動,並願意為計劃及發展精神健康項目和服務作出貢獻

請電 (07) 3167-8333 或 1800 188 189 (布里斯班市區以外地區的免費電話) 與 昆士蘭精神健康中心聯絡,獲得進一步的資料。如果你不會說英語,請電 13-1450,要求說你的語言的傳譯員幫助你把電話接到 (07) 3167-8333 (傳譯費由我們支付)。

- ako ste zabrinuti za vlastito duševno zdravlje ili duševno zdravlje prijatelja ili članova vaše obitelji
- ako je članovima vaše obitelji potrebno objasniti probleme vašeg duševnog zdravlja
- ako je službi za duševno zdravlje koja vam pruža njegu i liječenje potrebno skrenuti pažnju na pitanja vaših kulturnih vrijednosti i uvjerenja
- ako su vam potrebne informacije o problemima duševnog zdravlja na vašem jeziku
- ako su vam potrebne informacije o tome gdje možete potražiti pomoć
- ako želite organizirati predavanje o posebnim problemima duševnog zdravlja u vašoj zajednici
- ako želite razgovarati o aktivnostima za pozitivnu promociju duševnog zdravlja u vašoj zajednici
- ako želite sudjelovati u aktivnostima koje organiziraju osobe s osobnim iskustvima u području duševnog zdravlja, a koje su aktivno uključene u planiranje i razvoj programa i službi za zaštitu duševnog zdravlja.

Ako su vam potrebne daljnje obavijesti obratite se Transkulturalnom centru za duševno zdravlje Queenslanda (Queensland Transcultural Mental Health Centre) na telefonski broj (07) 3167-8333 ili 1800 188 189 (besplatan poziv za područja izvan Brisbana). Ako ne govorite engleski molimo nazovite 13-1450, zatražite tumača na vašem jeziku i zamolite da vas spoje sa telefonskim brojem (07) 3167-8333 (naš centar će platiti za usluge tumača).

Μπορούμε να βοηθήσουμε αν.....

- Ανησυχείτε για ένα θέμα ψυχικής υγείας για τον εαυτό σας, ένα μέλος της οικογένειας ή ένα φίλο.
- Χρειάζεστε βοήθεια για να εξηγήσετε το θέμα ψυχικής υγείας σας σε μέλη της οικογένειάς σας.
- Χρειάζεστε βοήθεια για να εξηγήσετε τα πολιτισμικά σας θέματα στην υπηρεσία ψυχικής υγείας που παρέχει θεραπευτική αγωγή και φροντίδα για σας.
- Χρειάζεστε πληροφορίες για θέματα ψυχικής υγείας στη γλώσσα σας.
- Χρειάζεστε πληροφορίες σχετικά με το πού να πάτε για βοήθεια.
- Επιθυμείτε να οργανώσετε ένα εργαστήριο για ένα συγκεκριμένο θέμα ψυχικής υγείας στην κοινότητά σας.
- Επιθυμείτε να συζητήσετε δραστηριότητες προαγωγής θετικής ψυχικής υγείας μέσα στην κοινότητά σας.
- Επιθυμείτε να συμμετάσχετε σε δραστηριότητες που περιλαμβάνουν άτομα που έχουν προσωπικές εμπειρίες προβλημάτων ψυχικής υγείας και να συμβάλετε στον προγραμματισμό και στην ανάπτυξη προγραμμάτων και υπηρεσιών ψυχικής υγείας.

Παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το Κέντρο

Διαπολιτισμικής Ψυχικής Υγείας Κουηνσλάνδης (Queensland Transcultural Mental Health Centre) για περαιτέρω

πληροφορίες στο (07) 3167-8333 ή 1800 188 189 (δωρεάν κλήση εκτός της μητροπολιτικής περιοχής της Βρισβάνης).

Αν δεν μιλάτε Αγγλικά, παρακαλείστε να καλέσετε το 13-1450 για να ζητήσετε διερμηνέα στη γλώσσα σας και να ζητήσετε να συνδεθείτε με το (07) 3167-8333 (θα πληρώσουμε εμείς για το κόστος του διερμηνέα).

**GREEK**

हम आपकी सहायता कर सकते हैं यदि आप .....

- स्वयं, परिवार के अन्य सदस्य, या किसी मित्र के मानसिक स्वास्थ्य के विषय में चिंतित हों।
- अपने मानसिक स्वास्थ्य के विषय में परिवार के सदस्यों को बताने में सहायता के इच्छुक हों।
- आपको उपचार व देख-रेख प्रदान करने वाली मानसिक स्वास्थ्य सेवा से अपनी संस्कृति से सम्बद्ध विषयों पर बात-चीत करना चाहते हों।
- अपनी भाषा में मानसिक स्वास्थ्य के विषय में जानकारी प्राप्त करना चाहते हों।
- सहायता प्राप्त करने के लिए कहाँ जाएं - इसकी जानकारी प्राप्त करना चाहते हों।
- मानसिक स्वास्थ्य के किसी विशेष मुद्दे पर अपने समुदाय में कोई वर्कशॉप का आयोजन करना चाहते हों।
- अपने समुदाय में सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य प्रोत्साहन क्रिया-कलापों के विषय पर चर्चा करना चाहते हों।
- ऐसे कार्य-कलापों में भाग लेना चाहते हों जिनमें व्यक्तिगत मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करने वाले लोग शामिल हों और आप मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों और सेवाओं के नियोजन व विकास में अपना अंशदान करना चाहते हों।

और अधिक जानकारी के लिए कृपया क्वींसलैंड अन्तरसांस्कृतिक मानसिक स्वास्थ्य केंद्र को (07) 3167 8333 या 1800 188 189 (निःशुल्क दूरभाष, ब्रिसबेन शहरी क्षेत्र से बाहर) पर संपर्क करें। यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोल सकते हों तो 131450 पर अपनी भाषा के दुभाषिये के लिए अनुरोध करें व (07) 3167-8333 पर संपर्क करने को कहें (दुभाषिये का सुविधा-शुल्क हम वहन करेंगे)।

**HINDI**

Possiamo assistervi.....

- Siete preoccupati per una questione di salute mentale che riguarda voi stessi, un familiare o un amico.
- Avete bisogno d'aiuto per spiegare il vostro problema di salute mentale ai vostri familiari.
- Avete bisogno d'aiuto per spiegare le vostre questioni culturali al servizio di salute mentale che vi fornisce le cure e vi accudisce.
- Avete bisogno d'informazioni nella vostra lingua circa questioni di salute mentale.
- Avete bisogno d'informazioni circa dove chiedere aiuto.
- Desiderate organizzare un workshop su una questione di salute mentale particolare nella vostra comunità.
- Desiderate discutere attività promozionali positive nella vostra comunità.
- Desiderate partecipare ad attività che coinvolgono persone che hanno esperienze personali di problemi di salute mentale e contribuiscono alla pianificazione e allo sviluppo di programmi e servizi di salute mentale.

Contattate il Queensland Transcultural Mental Health

Centre per ulteriori informazioni al (07) 3167-8333 oppure 1800 188 189 (chiamata gratuita da fuori dell'area metropolitana di Brisbane). Se non parlate l'inglese, chiamate il numero 13-450 per chiedere un interprete nella vostra lingua e chiedete di essere collegati al numero (07) 3167-8333 (noi pagheremo per il costo dell'interprete).

**ITALIAN**

当センターでは次のようなご相談をお受けします。

- あなた御自身、御家族、又は友人のメンタルヘルスについて悩み事があるとき。
- あなたのメンタルヘルスの問題について御家族に説明したいとき。
- あなたのメンタルヘルスの治療に当たっているメンタルヘルスサービスの人にあなたの文化的背景や問題について説明したいとき。
- メンタルヘルスの問題について日本語で情報を得たいとき。
- どこに助けを求めたらよいか知りたいとき。
- 特定のメンタルヘルスの問題について、あなたのお住まいの地域でワークショップを開きたいとき。
- あなたのお住まいの地域でのメンタルヘルスの啓発宣伝活動について話し合いたいとき。
- 実際にメンタルヘルスの問題を抱えた人たちをまじえた活動に参加し、メンタルヘルスプログラムやサービスの起案、発展に貢献したいとき。

詳しくはクイーンズランド多文化間メンタルヘルスセンターにお問い合わせください。電話番号は、(07) 3167-8333、又はフリーダイヤル1800 188 189 (市外通話)です。英語をお話にならない方は、13-1450に電話し、日本語通訳を依頼し、(07) 3167-8333 までつないでもらってください。(通訳費用は当センターが負担します。)

**JAPANESE**

Możemy pomóc jeśli...

- Masz obawy dotyczące zdrowia psychicznego - własnego, członka rodziny lub znajomego.
- Potrzebujesz pomocy w wyjaśnieniu istoty swojego problemu psychicznego rodzinie.
- Potrzebujesz pomocy w wyjaśnieniu istotnych dla siebie kwestii kulturowych zespołowi służby zdrowia psychicznego, który zapewnia Ci leczenie i opiekę.
- Potrzebujesz informacji dotyczących zdrowia psychicznego w swoim języku.
- Potrzebujesz informacji o tym, dokąd udać się po pomoc.
- Pragniesz zorganizować szkolenie na temat określonego problemu zdrowia psychicznego w swojej społeczności.
- Pragniesz przedyskutować pozytywne działania promujące zdrowie psychiczne w swojej społeczności.
- Pragniesz wziąć udział w działaniach osób mających osobiste doświadczenia w kwestiach zdrowia psychicznego i przyczynić się do planowania i rozwoju programów oraz usług związanych ze zdrowiem psychicznym.

Aby uzyskać bliższe informacje, zadzwoń do transkulturowego ośrodka zdrowia psychicznego - Queensland Transcultural Mental Health Centre pod numer (07) 3167-8333 lub 1800 188 189 (rozmowa bezpłatna spoza obszaru Brisbane). Jeżeli nie mówisz po angielsku, zadzwoń pod numer 13-1450 i poproś o polskiego tłumacza oraz połączenie z numerem (07) 3167-8333 (my pokryjemy koszty pomocy tłumacza).

**POLISH**

E mafai ona matou fesoasoani ia oe pe afai o e.....

- E popole e uiga ise mataupu tau le soifua maloloina ole mafaufau o oe, o seisi o lou aiga poo sau uo.
- Manaomia se fesoasoani e faamatala mataupu tau le soifua maloloina o lou mafaufau i tagata o lou aiga.
- Manaomia se fesoasoani e faamatala mataupu tau lau aganuu ile auaunaga ale soifua maloloina, i latou o loo tuuina mai togafitiga ma le tausiga o oe.
- Manaomia faamatalaga e uiga i mataupu tau le soifua maloloina ole mafaufau i lau gagana.
- Manaomia faamatalaga e uiga ile mea ete alu i ai mo se fesoasoani.
- E te manao e faatulaga se feiloaiga ose mafutaga (workshop) ise mataupu faapitoe e uiga ile soifua maloloina ole mafaufau i la outou komiuniti.
- E te manao e talanoaina le matuā faalauiloaina o faagaioiga mo le soifua maloloina ole mafaufau i lo outou komiuniti.
- E te manao ete auai i faagaioiga e aofia ai tagata e i ai le tomai faapitoe I faafitauli ole soifua maloloina ole mafaufau ma tuu mai so latou sao ile fuafuaina ma le atinaeina o polokalame ma auaunaga mo le soifua maloloina o mafaufau.

Faamolemole faafesootai le Transcultural Mental Health Centre a Kuiniselani mo nisi faamatalaga faaopopo ile (07) 3167-8333 or 1800 188 189 (telefoni lē tologiina mai fafo atu o le aai o Brisbane). Afai ete lē tautala ile gagana Peretania, faamolemole valaau ile 13-1450 ma talosaga mo se faamatalaupu i lau gagana ma fai i ai e faafesootai oe ile (07) 3167-8333 (o le a matou tologiina le tau mo le faamatalaupu).

**SAMOAN**

Podemos ayudarle si usted.....

- está preocupado por un problema de salud mental que le afecta a usted, a un pariente o amigo.
- necesita ayuda para explicar su problema de salud mental a los integrantes de su familia.
- necesita ayuda para explicar temas relativos a su cultura al servicio de atención de la salud mental que le proporciona tratamiento y atención.
- necesita información en español sobre problemas de salud mental.
- necesita información sobre dónde dirigirse por ayuda.
- desea organizar un taller sobre una cuestión de salud mental en su comunidad.
- desea discutir actividades de promoción positiva de la salud mental en su comunidad.
- desea participar en actividades que incluyan a personas que tienen experiencias personales de problemas de salud mental y contribuir a la planificación y realización de programas y servicios de salud mental.

Llame al Queensland Transcultural Mental Health Centre al (07) 3167-8333 ó 1800 188 189 (llamada gratuita desde fuera de la zona metropolitana de Brisbane). Si no habla inglés llame al 13-1450 para pedir un intérprete de español y pídale que lo(la) comuniquen con el (07) 3167-8333 (nosotros pagaremos el costo del intérprete).

**SPANISH**

Kami ay makatutulong sa iyo kung ikaw ay .....

- Nababahala tungkol sa problema sa kalusugang pangkaisipan para sa iyong sarili, isang miyembro ng pamilya o kaibigan.
- Nangangailangan ng tulong sa pagpapaliwanag ng iyong problema sa kalusugang pangkaisipan sa mga miyembro ng iyong pamilya.
- Nangangailangan ng tulong sa pagpapaliwanag ng iyong mga problemang kultural sa serbisyo sa kalusugang pangkaisipan na nagbibigay ng paggamot at pag-aalaga sa iyo.
- Nangangailangan ng impormasyon tungkol sa mga problema sa kalusugang pangkaisipan sa iyong wika.
- Nangangailangan ng impormasyon tungkol sa lugar na mapupuntahan upang humingi ng tulong.
- Nagnanais na mag-ayos at magtatag ng pagpupulong tungkol sa natatanging problema sa kalusugang pangkaisipan sa iyong komunidad.
- Nagnanais na pag-usapan ang mga tunay at tamang gawain na nagtataguyod sa kalusugang pangkaisipan sa iyong komunidad.
- Nagnanais na sumali sa mga gawain na nagsasangkot sa mga taong may mga pansariling karanasan sa mga problema sa kalusugang pangkaisipan at tumulong sa mga pagpapalano at paggawa ng mga programa at mga serbisyo sa kalusugang pangkaisipan.

Paki tawagan ang Queensland Transcultural Mental Health Centre para sa karagdagang impormasyon sa (07) 3167-8333 o 1800 188 189 (libreng tawag sa labas ng purok ng Brisbane metropolitan). Kung ikaw ay hindi nagsasalita ng Ingles, tumawag sa 13-1450 upang humiling ng isang interprete o tagasalin-wika sa iyong wika at hilingin na ikunekta sa (07) 3167-8333 (kami ang magbabayad sa gastos para sa interprete o tagasalin-wika).

**TAGALOG**

Chúng tôi có thể giúp đỡ nếu quý vị .....

- Lo âu về một vấn đề sức khỏe tâm thần cho chính quý vị, một người thân trong gia đình hay bạn bè.
- Cần sự giúp đỡ để giải thích về vấn đề sức khỏe tâm thần của quý vị cho người thân trong gia đình hiểu.
- Cần sự giúp đỡ để giải thích những vấn đề văn hóa của quý vị cho dịch vụ y tế tâm thần đang điều trị và chăm sóc cho quý vị.
- Cần thông tin về các vấn đề y tế tâm thần bằng ngôn ngữ của quý vị.
- Cần thông tin về những nơi có thể giúp đỡ.
- Muốn tổ chức một buổi hội thảo về một vấn đề y tế tâm thần nào đó trong cộng đồng của quý vị.
- Muốn bàn về những hoạt động tích cực để đề bạt sức khỏe tâm thần trong cộng đồng của quý vị.
- Muốn tham gia vào những hoạt động trong đó gồm những người có kinh nghiệm cá nhân về các trở ngại sức khỏe tâm thần và đóng góp vào việc hoạch định và phát triển những chương trình và dịch vụ y tế tâm thần.

Xin liên lạc với Trung Tâm Y Tế Tâm Thần Xuyên Văn Hóa Queensland (Queensland Transcultural Mental Health Centre) để có thêm thông tin qua số (07) 3167-8333 hoặc 1800 188 189 (gọi miễn phí ngoài khu vực thành thị Brisbane). Nếu quý vị không nói được tiếng Anh, xin gọi số 13-1450 để yêu cầu một thông ngôn viên nói tiếng của quý vị và xin được nối lại với số (07) 3167-8333 (chúng tôi sẽ trả tổn phí của thông ngôn viên).

**VIETNAMESE**